



BROTE UND BRÖTCHEN

Käse-Croissants

Käsegebäck mit Ballaststoffmix.

Menge: 8 Käse-Croissants

218,3
kcal

0,3 g verwertbare Kohlenhydrate

12,8 g Ballaststoffe

11,5 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 3 Eier
- 120 ml ungesüßte Mandelmilch
- 10 g Olivenöl
- 1 Mokkalöffel Salz
- 200 g geriebener Gouda
- 100 g Fibriya Backwaren Ballaststoffmix
- 1 EL saure Sahne
- 1 EL Sesam

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Eier, Mandelmilch, Olivenöl und Salz mit dem Stabmixer verrühren.
2. Anschließend die Hälfte des geriebenen Käses und den Fibriya Backwaren Ballaststoffmix unterheben.
3. Den Teig kurz ruhen lassen und dann rund ausrollen. In 8 Teile teilen und mit weiteren 100 g geriebenem Käse bestreuen.
4. Zu Hörnchen formen, die Oberseiten mit saurer Sahne bestreichen und mit Sesam bestreuen.
5. Bei 180 Grad 30 Minuten ohne Umluft backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	218,3 kcal	165,4 kcal
Energie	905,5 kJ	685,9 kJ
Fett	16,0 g	12,1 g
– davon gesättigte Fettsäuren	8,6 g	6,5 g
Kohlenhydrate	0,3 g	0,2 g
– davon Zucker	0,2 g	0,2 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,3 g	0,2 g
Ballaststoffe	12,8 g	9,7 g
Eiweiß	11,5 g	8,7 g
Salz	2,0 g	1,5 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)